

# ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РОБОТІ З ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Я.В. Манько

Херсонський державний  
університет, [yaroslav.manko@university.kherson.ua](mailto:yaroslav.manko@university.kherson.ua)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент О.М. Танасійчук*

Психологічна допомога, згідно з О. Бондаренком, включає в себе такі аспекти: психологічне консультування, психологічну корекцію, кризове втручання (інтервенцію), психологічну реабілітацію, психологічні тренінги та психотерапію [3]. Психологічна допомога надається з метою соціально-психологічної реабілітації, ресоціалізації та соціальної й професійної адаптації військовослужбовців.

На думку дослідників, можна виділити дві основні форми спеціальних програм корекції негативного впливу стресу на військовослужбовців [2]:

- Індивідуальні програми – програми, що використовуються на рівні окремої особистості, вони можуть впроваджуватися самостійно, або ж за допомогою фахівців з психології.

- Групові програми – технології, які використовуються на рівні соціально-психологічної служби. Вони можуть реалізовуватися психологами для роботи з підрозділом у цілому та окремими його структурними елементами.

До групових способів запобігання тривожності та стресу відносять таке:

1. Підтримка – специфічна неформальна процедура, направлена на зняття емоційної напруженості у кінці робочого дня.

2. Допомога в групі – колективне професійне спілкування, яке сприяє підтримці високого рівня професіоналізму за допомогою обговорення теоретичних знань й придбаного досвіду.

3. Релаксація – сукупність процедур, направлених на зниження рівня емоційного напруження й фізичної втоми. До методів релаксації належать арт-терапії медитації, фізичні вправи тощо.

4. Декомпресія – форма психологічної реабілітації військовослужбовців, що складається з комплексу заходів фізичного та психологічного відновлення організму людини для поступової реадаптації військовослужбовців до звичайних умов життєдіяльності.

5. Психоедукація– пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості.

6. Психотерапія та ін.

При створенні програми психопрофілактичної роботи з особами, які беруть участь в бойових діях, необхідно враховувати насамперед відновний характер післяадаптаційного періоду для даної категорії населення. Військовослужбовці при переході до мирних умов перш за все долають наслідки бойової обстановки і відновлюють втрачені соціальні зв'язки. Тому слід вести мову про реабілітацію, якої потребують військовослужбовці.

Принципи реабілітації повинні включати в себе етапність, індивідуалізацію, комплексність, послідовність та неперервність проведення відновлювальних заходів. Головними орієнтирами відновлення для учасників бойових дій є медична та психологічна реабілітація. Приклад здійснення психологічної реабілітації з військовослужбовцями наведена у табл. 1 [9].

*Таблиця 1*

**Етапність здійснення психологічної реабілітації з  
військовослужбовцями**

№	Розв'язувані задачі	Використовувані методи
Перший етап –зняття напруги		
1	Зняття неактуальної психічної напруги	Аутотренінг, м'язова релаксація, голотропне дихання, тілоорієнтована терапія
2	Створення сприятливої психологічної атмосфери	Ігротехнічні засоби, трудо-, натуро-, естетотерапія, раціональна психотерапія
Другий етап – корекційно-розвиваючий		
1	Гармонізація системи відносин	Особистісно-реконструктивна

	особистості	психотерапія (ПТ), поведінкова ПТ, йоготерапія
2	Корекція поведінки	
Третій етап – вбудовування відносин		
1	Підвищення соціально-психологічної компетентності	Залучення у громадську діяльність, створення «реадаптуючого» середовища
2	Підвищення комунікативної активності	
3	Закріплення ефективних схем поведінки	

Отже, вищезазначені заходи психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями повинні проводитися структурами по роботі з особовим складом в комплексі зі спеціальними заходами психологічної, медичної, соціальної реабілітації, що проводяться підготовленими психологами, медиками та соціальними працівниками.

З вищенаведеного можна зробити наступні висновки:

Тривожність можна розкрити як незмінно або епізодично виявлену властивість особистості відчувати стан підвищеного занепокоєння, страху чи тривоги у певних соціальних ситуаціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Основними психологічними викликами, з якими стикаються військовослужбовці в ході бойових дій, є постійний напружений стан, що вимагає внутрішнього підготовлення до конкретної поведінки та мобілізації всіх ресурсів для активних і раціональних дій; постійна висока відповідальність за свої дії; потреба у підтримці контролю над численними аспектами організаційного процесу, такими як дисципліна, режим працездатності та ін.; а також множинні соціально-відповідальні функції, особливо в умовах великої інформаційної завантаженості. Науковці виділяють дві основні форми спеціальних програм корекції негативного впливу стресу на військовослужбовців: індивідуальні та групові. При створенні програми психопрофілактичної роботи з особами, які беруть участь в бойових діях, необхідно враховувати насамперед відновний характер післяадаптаційного періоду для даної категорії населення.

### Література:

1. Агаєв Н.А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. № 2 (4). 268 с.
2. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2017. 96 с.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
4. ВООЗ. URL: <https://www.who.int/ru> (дата звернення: 22.10.2023).
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А, Пішко І.О. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (46). С. 123–129.
6. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К, 2020. 564 с.
7. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 242–252.
8. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
9. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). С. 295–301.
10. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
11. Фрейд З. Психологія несвідомого: збірка видань / пер. с нем. М., 1989. 448 с.
12. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

13. Spielberger, Sarason I. G., Strelau J., Brebner J. M.  
Stress And Anxiety. New York: Taylor & Francis, 1991. 336 p.